



今月のテーマ

睡眠

【睡眠の役割って？】

本来、人は人生の3分の1の時間を「睡眠」が占めています。睡眠の役割は疲労を回復させ、寝ている間に身体や脳の疲れを休息させ修復や再生をしているとても大切な時間です。睡眠不足は生活に支障を来すだけではなく、生活習慣病の原因やうつ病などの心の病の引き金になるとも言われています。

【睡眠と生活習慣病】

快眠のための生活習慣には2つの役割があります。1つは直接的な役割で「運動」や「入浴」のように習慣そのものが直接的に快眠を快眠をもたらす場合です。もう1つは間接的な役割で良い習慣で体内時計を24時間にきっちりと調節すれば、規則正しい睡眠習慣が身に付いて快眠が得られます。そのための習慣として「光浴」があり、それらの習慣はそれを行うタイミングが重要です。



なぜ規則正しいことが必要なのか？

体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが、体内時計を整えそこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。



睡眠の質を上げるためには？

睡眠の質をあげる5つのポイント

眠りについた時間やどの程度眠れたかだけでなく「質」を意識する必要があります。

- 1 食事は一日3食、規則正しくとる** 体内時計が整って睡眠サイクルが整いやすくなる。毎日できるだけ同じ時間に食べることが大切
- 2 起床御は日光を浴びる** 朝日を浴びると体内時計がリセットされ、14～16時間後に自然と眠くなる睡眠サイクルが開始する
- 3 適度な運動をする** 運動によって昼間の覚醒度合いを高めることで、夜の寝つきをよくするのに役立ちます。
- 4 入浴は寝る2～3時間前に済ませる** 体温が下がるタイミングで眠くなり、一度体温を上げることで体温が下がり、寝つきやすくなります。
- 5 寝る前にPCやスマートフォンを長時間見ない** 画面から光を浴びると、目がさえて覚醒度が上がり、寝つきが悪くなってしまいます。

作用機序による睡眠薬の分類

自分にあったお薬をみつけよう

- 1 GABA受容体作動薬**
従来の睡眠薬。脳全体に作用する、依存性や耐久性が生じることがある。筋弛緩作用あり。
薬剤名：マイスリー、アモバン、ルネスタ、レンドルミン、サイレースなど
- 2 オレキシン受容体拮抗薬**
脳の一部に作用する。夢(ときに悪夢)を見ることがある。
薬剤名：バルソムラ、デエビゴ
- 3 メラトニン受容体作動薬**
脳の一部に作用する。睡眠サイクルを整える副作用が少ない。
薬剤名：ロゼレム



どんな病気なの？

【日中の活動に影響するようであれば必ず受診を】

不眠症

入眠障害(寝つきが悪い)・中途覚醒(眠りが浅く途中で何度も目が覚める)・早朝覚醒(早朝に目覚めて二度寝ができない)などの睡眠障害があり、そのために日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。一旦慢性不眠症に陥ると適切な治療を受けないと回復しにくいと言われています。

不眠への対処法

睡眠に対して不安がある方は受診を

「眠れないのに我慢して無理に寝床にいる」と、不眠が悪化することが分かっています。常識的な範囲内で寝床の中で休む時間を決めておき、眠れなければベッドから出ること、前日の睡眠状態にかかわらず日中はなるべく活動的に過ごすことが大切です。また、昼休みなどを利用して30分以内で昼寝をすると言われています。たとえ短時間でも脳の疲労をとるのに効果があり、スッキリと目覚めることができます。



年に一度は健診を受けましょう!

健康診断

自分のため、家族のために
早期発見!



@KAGAWA_CLINIC

フォローお願いします!

当院の情報は
ホームページからご覧頂けます。

かがわクリニック

検索



医療法人社団 清明会
かがわクリニック

☎ 0790-43-8887

〒675-2322 兵庫県加西市北条町西高室595-11



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:00~18:00	○	○	×	○	○	×	休診

ゴールデンウィーク 休診のお知らせ

	日	月	火	水	木	金	土
午前						4/26	4/27
午後						通常	通常
午前	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
午後	休診(当番)	休診	通常	通常	通常	休診	休診
午前	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
午後	休診	休診	通常	通常	通常	通常	休診

ご迷惑をお掛け致しますが何卒宜しくお願い致します